AEF ALINCO EXE FUTURE

ブラックマスター ムーブヒル
AFW1210
取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

● 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、ブラックマスター ムーブヒル「AFW1210」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間60分までとなります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご利用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。）

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。

- ●本製品は、マグネット式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。
- ●本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品等を保護する為に強制的に電源供給を停止させる機能がついています。その時には、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、ご自身が安全に止まれる速度の範囲でご利用ください。
- ●また、安全キーを外すことによって停止させることができますので、本機をご使用する前には必ず、ご使用の速度で安全に停止できるか確認した上でご使用ください。
- ●部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでお止めください。
- ●速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりではなく、重大な事故を引き起こす恐れがありますのでお止めください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止の為本機の下には
必ず、付属の保護マットを敷いてください。

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。

・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品のご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用のトレッドミルです。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は歩行からジョギングまで幅広い運動が行えますが、ご自身にあった無理のない速度でご利用ください。
3. 本製品は日本国内でのみお使いください。
4. 本製品の使用は健康な方を対象としています。
次に該当する方は本製品を使用しないでください。
   - 医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
   - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   - 知覚障害のある方
   - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   - 皮膚疾患のある方
   - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
   - 心臓に障害のある方
   - ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
   - 呼吸器障害をお持ちの方
   - 高血圧症の方
   - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   - 悪性の腫瘍のある方
   - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   - 脚、腰、首、手にしびれのある方
   - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   - リハビリテーション目的で使用される方

   上記以外に身体に異常を感じている時
5. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方はご使用にならないでください。
ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. **本機の連続使用耐久時間は、最高60分です。60分以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障の原因になります。**
7. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の注意・警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 設置完了後の試運転及び、ご使用中は駆動部分、ローラーや走行ベルト等に手足などをはさまれない様にご注意ください。
3. 本製品の設置の際には、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。また、床面を保護する付属のマットをご使用ください。
4. 設置が完了するまでは、電源コードをコンセントに差し込まないでください。またホイールカバーを取り付け及び取り外す時には、必ず電源コードをコンセントから抜いてください。
5. 安全のため、設置の際には必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
6. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。
7. 使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は走行速度についていけない場合などの避難場所として2m以上空けてください。

⚠ 注　意

1. 設置前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社サービスセンターまでご連絡ください。
2. 設置完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

電動機器の警告事項

本製品はAC100V電源を使用します

⚠ 警　告

1. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
2. 本製品の分解・改造は行わないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。修理につきましては、まず当社サービスセンターまでご相談ください。
3. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
4. 使用されないときや、雷が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
5. コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みがゆるんだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
6. 本製品の連続60分以上のご使用や、ベルトの回転に逆らうようなご使用はお止めください。機械を傷めるばかりか、感電・漏電・発火の原因になります。
7. 本製品の使用を中止するときには、安全キーをはずしてから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときも、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。内蔵コンピューターの誤作動を防ぐために、この順番は必ず守ってください。

8.　本製品の下には、必ず付属のマットを敷いてください。床を傷つけないために必ず守ってください。

9.　室温が10℃以下・35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなる恐れがあり、部品等の劣化も早めます。また、室温が低いとモーターが正常に動かずスピードが上がりません。

使用中の注意・警告事項

⚠ 警　告

1.　ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。

2.　本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）ソックスとゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）をはいてご使用ください。

3.　乗降する際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。

4.　安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

5.　**ご使用前には、必ずロックバーを下方に押し下げて、本体支柱が、がたつかないことをご確認ください。**

6.　安全のため、使用中以外でもベルトやローラー部分に手、指を入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。

7.　本製品の「折りたたみ時」「ご使用時」、及び「移動時」の際には、ボルト、ナット、パイプ等に手、指等をはさまれないようにご注意ください。

8.　本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。

9.　運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

10. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）

11.裸足で本製品をご利用になるのは危険ですのでおやめください。

12.本製品は自動運転のトレッドミルです。万一、ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合や緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本機から離れる様にしてください。

13. 健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

14. **安全のため、始動時にはベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくり低速で動き出すのを約10秒間以上確認してから乗ってください。**

15.高速で走行ベルトが作動している状態では、危険ですので本機への乗り降りは絶対にしないでください。

16.保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

17.本製品をご使用される前には、本製品の下や周囲にベルトに巻き込むような物がないか確認してください。

18.後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1.　本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。

2.　本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動の際にも必ず付属のマットをご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。

3.　運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

4.　使用中に走行ベルトが本体フレームの両横に擦れそうになる程、一方に片寄った場合は直ちにベルトを調整してください。

5.　本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますと、テレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1.　お手入れの際には必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

2.　本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。

3.　本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての注意・警告事項

⚠ 警　告

1.　保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。

2.　万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター（フリーダイヤル0120-30-4515）までご相談ください。

3.　長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。

⚠ 注　意

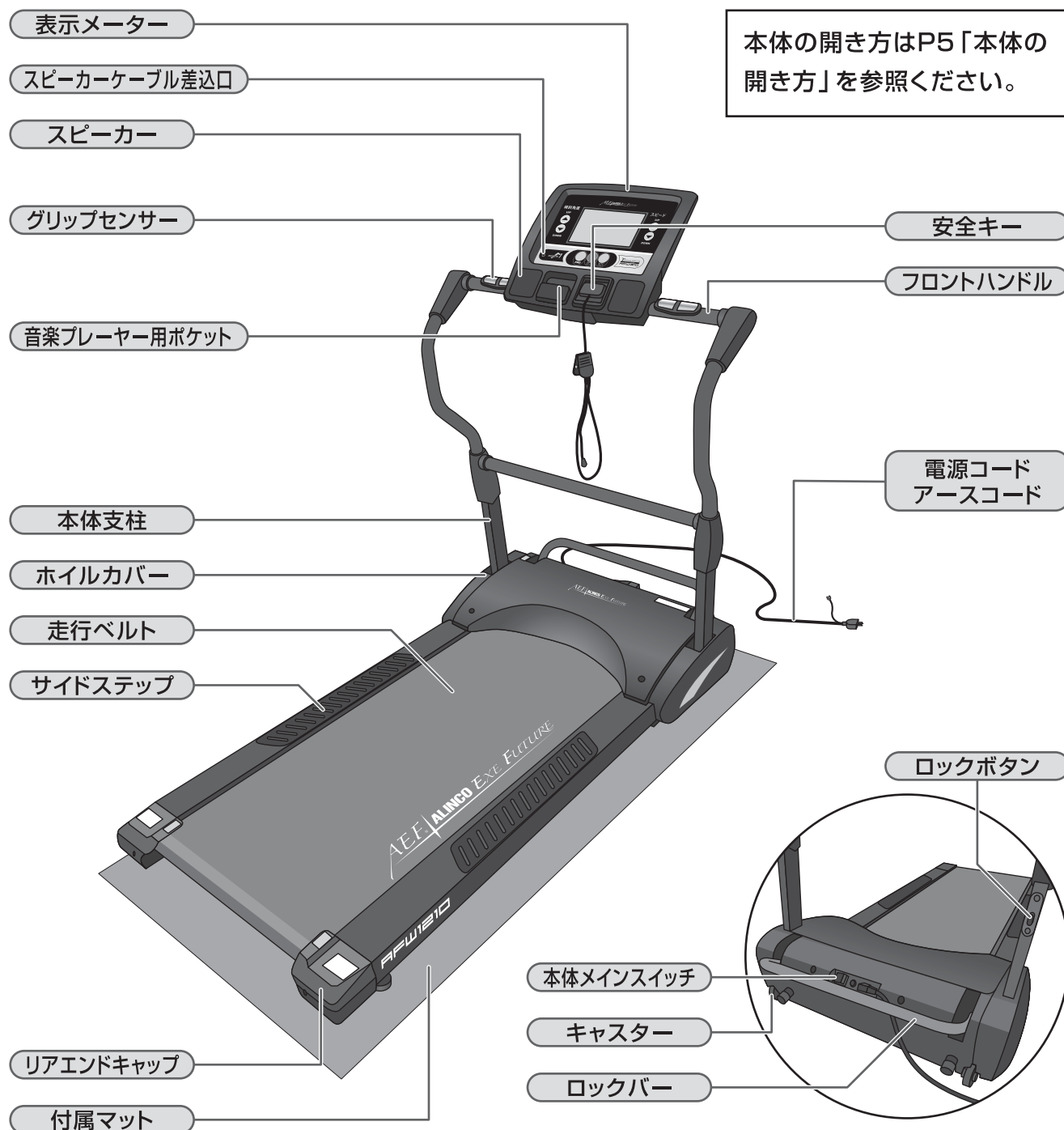
1.　長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生、走行ベルト下デッキ表面に塗られているシリコンの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

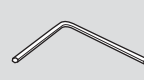
各部の名称・付属品

梱包をあけましたらまず、各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

本体の開き方はP5「本体の開き方」を参照ください。

本体の開き方はP5「本体の開き方」を参照ください。

表示メーター
スピーカーケーブル差込口
スピーカー
グリップセンサー
音楽プレーヤー用ポケット
本体支柱
ホイルカバー
走行ベルト
サイドステップ
リアエンドキャップ
付属マット
安全キー
フロントハンドル
電源コード
アースコード
ロックボタン
本体メインスイッチ
キャスター
ロックバー

サイズ（組立状態）：W 745 × D 1,465 × H 1,250 mm
サイズ（折りたたみ状態）：W 745 × D 1,440 × H 310 mm
走　　行　　面：W 430 × D 1,100 mm
速 度 調 節 幅 ：1.0km/h～12.0km/h
傾　斜　角　度 ：約0°～4°
重　　　　　量：59.0kg
電源/最大消費電力：AC100V／800W（負荷90kg時）

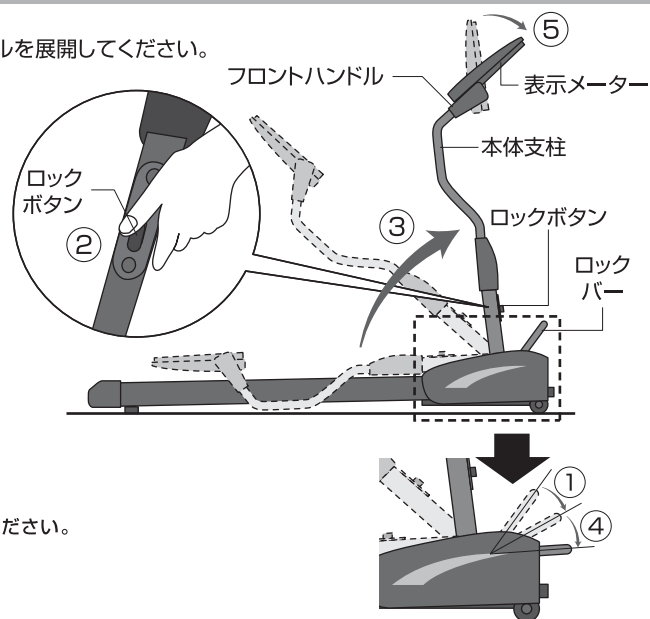
付 属 品

本体の開き方・折りたたみ方法／移動方法と保管

本体の開き方・折りたたみ方法

本体の開き方

以下の手順に従って、トレッドミルを展開してください。

1. ロックバーを下方に押し下げて、本体支柱のロックを解除します。
2. 片手でフロントハンドルを持ち、ロックボタンをもう片方の親指で押さえます。
3. フロントハンドルをしっかり持って、表示メーターが直立するまで本体支柱を慎重に引き上げます。
4. 本体支柱を立ち上げたら、ロックバーを更に下方に押し下げ、使用時のロック状態にします。
5. 表示メーター上部に手を添えて、ゆっくりと見やすい位置まで表示メーターを倒していきます。

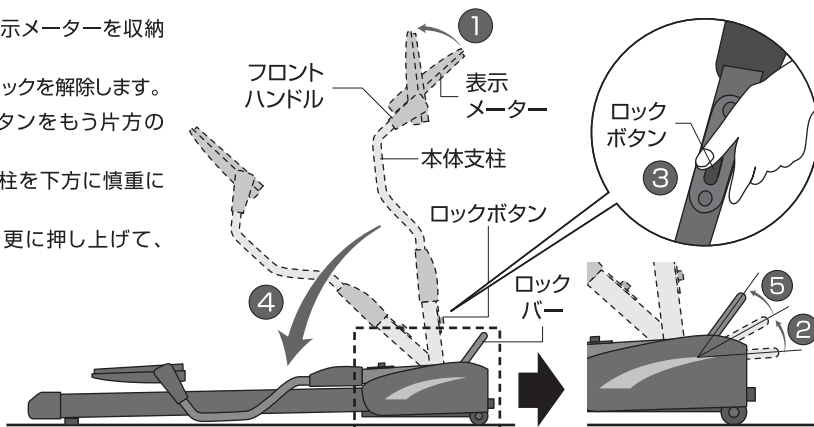
⚠ 注意

走行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご確認ください。

⚠ 注意

ロックバーがしっかり固定されているかご確認ください。
また、ロックバーが緩んでいる状態では、トレッドミルを使用しないでください。

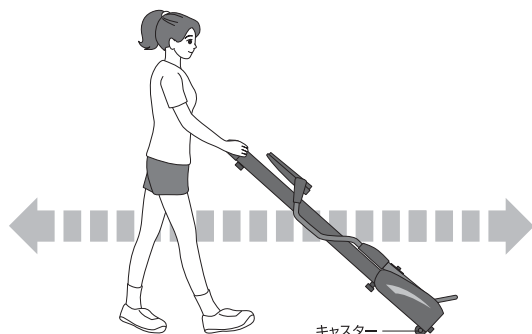
折りたたみ方法

トレッドミルを折りたたむには、以下の手順に従ってください。

1. 表示メーター上部に手を添えて、ゆっくり表示メーターを収納していきます。
2. ロックバーを上方に押し上げて、本体支柱のロックを解除します。
3. 片手でフロントハンドルを持ち、ロックボタンをもう片方の親指で押さえます。
4. フロントハンドルをしっかり持って、本体支柱を下方に慎重に倒します。
5. 本体支柱を完全に倒したら、ロックバーを更に押し上げて、保管時のロック状態にします。

⚠ 注意

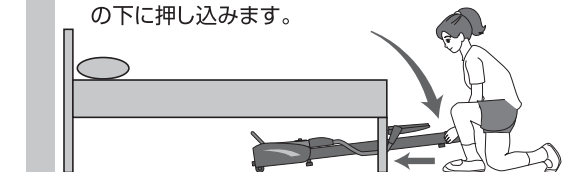
表示メーターの開閉時には、手や指などをはさまれないようにご注意ください。
本体支柱を上げ降ろしする時には、必ず最後までフロントハンドルから手を離さないでください。

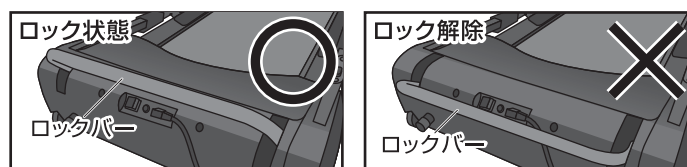
移動方法と保管

本製品には、本体の下に移動が可能なキャスターが付いています。移動の際には、本体を折りたたんだ状態で、走行板が固定されている事を確認してから、リアエンドキャップ（本体側面）をしっかり握り、ゆっくりとイラストのように傾けて移動してください。

⚠ 注意

本製品はかなりの重量があります。本製品を移動する場合は注意してください。また、必要に応じて手助けをお求めください。

家具やベッドの下などに保管する場合

ベッドの下などに置く場合は、リアエンドキャップ（本体側面）をしっかり保持して本体を動かします。本体を静かに下げてベッドの下に押し込みます。

保管時のロックバーについて

保管時には、必ずロックバーを上方に押し上げて、本体ががたつかないようにしっかり固定してください。

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1.設置場所の床強度が弱い。
2.屋外及び直射日光が当たる場所。
3.高温多湿の場所。
4.傾斜のある場所。
5.設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、トレッドミルの周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマット等を敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品は使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

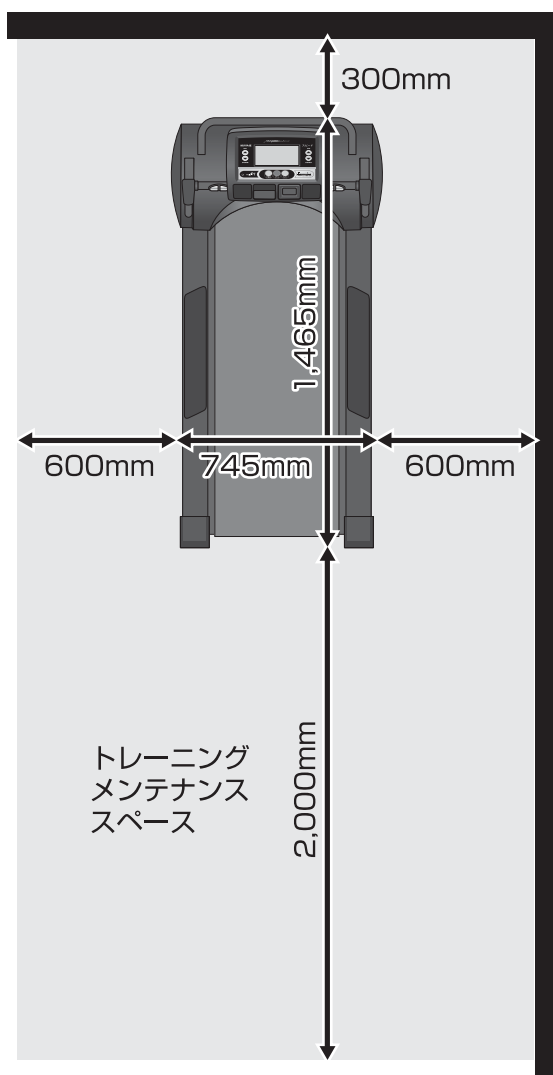
⚠ 注 意

※走行板の下や周囲に人やペット、物が置いていないかご注意ください。

⚠ 警 告

※運動する際は、必ずロックバーを下方に押し下げて、本体がしっかり固定されているかご確認ください。

※保管時には、必ずロックバーを上方に押し上げて、本体ががたつかないようにしっかり固定してください。

※本体を上げ降ろしする際には、必ず最後までフロントハンドルから手を離さないでください。

電源について

本製品はAC100V電源を利用します。
本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。誤ったコンセントの設置は感電の恐れがあります。

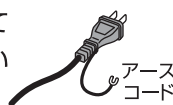
⚠ 注 意

電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。

アースの取付について

本製品の電源コードにはアースコード（緑色のコード）がついております。

このアースコードは漏電や落雷から本体内部の回路を守る為についておりますが、本機を設置される場所にアースを接続するところが無い場合でも、以下の点にご注意して頂ければ問題ございません。

▶ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
▶雷が鳴り出した場合はすぐに使用を止めて電源プラグをコンセントから抜いてください。
（※上記の注意点は、アースコードを接続している場合にもお守りください。）

コンセントにアース端子がある場合

電源プラグ先から出ている緑色のアースコードをコンセントのアース端子に取り付けます。

表示メーターの機能

① プログラム選択ボタン

【入力時】

トレーニングメニューの選択ができます。
ボタンを押すごとにトレーニングメニューが変わります。

P0 → P1 → P2 → P3 → P4 → P5

【トレーニング中】
メイン表示部の切り替えを行います。
「SPEED:速度表示」⇒「INCLINE:角度表示」

※ボタンを押すごとに表示を切り替えます。

【このボタンを長押しした場合】
リセットされ、トレーニング選択画面に戻ります。

② スタート／ストップボタン

トレーニングの開始およびトレーニングの終了ができます。

③ モード／リセットボタン

【入力時】
表示部の表示項目の選択、決定を行います。

【トレーニング中】
表示メーター下の表示を切り替えます。
「AVG SPD:平均スピード」⇒「AVG HR:平均心拍数」⇒初期表示

※ボタンを押すごとに表示を切り替えます。

【このボタンを長押しした場合】
オールリセットされ、初期画面に戻ります。

④ 速度調節ボタン

「運転時」にアップ／ダウンボタンで走行速度の調節ができます。

【項目設定時】
年齢・体重・時間などの設定値の入力の際、アップ／ダウンボタンで数値の入力ができます。

⑤ 角度調節ボタン

「運動時」にアップ/ダウンボタンで傾斜角度の調節ができます。

⑥ スピーカー

音楽プレーヤーを接続した際、このスピーカーから音楽が流れます。

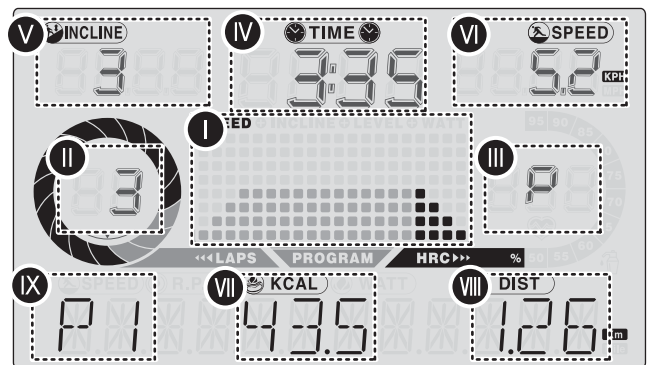
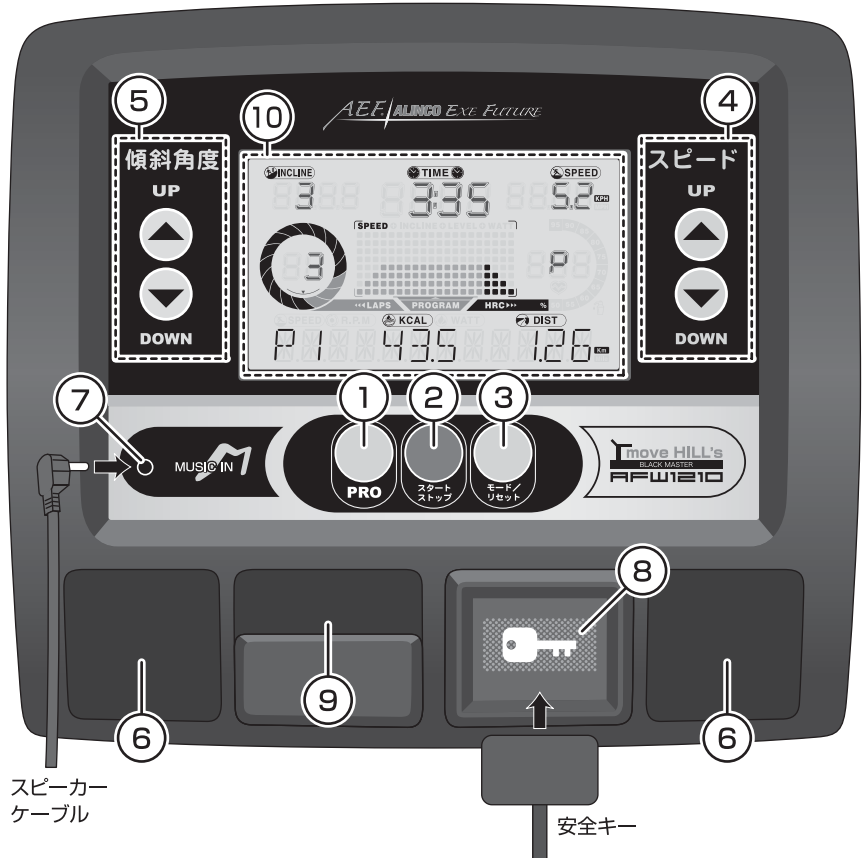
⑦ スピーカーケーブル差込口

音楽プレーヤーで音楽を流す時に付属のスピーカーケーブルを差し込みます。

⑧ 安全キーセット位置

この場所に安全キーをセットします。

⑨ 音楽プレーヤー用ポケット

音楽プレーヤーをポケットに収納できます。

⑩ 表示部

Ⅰ. PROGRAM
運動中、「SPEED:速度表示」または「INCLINE:角度表示」の変化を表示します。
※運動中にプログラム選択ボタンを押すと表示項目が切り替わります。

Ⅱ. LAPS
周回数（LAPS）を表示します。外周は400mトラックをイメージ表示します。

Ⅲ. HRC
心拍数（拍／分）を表示し、タコメーターでは心拍数による運動強度（%）を表示します。

Ⅳ. TIME
運動経過時間（分:秒）を表示します。

Ⅴ. INCLINE
デッキ（走行面）の現在の角度を表示します。目安としてお使いください。
※傾斜角度の調節幅:約0°〜4°
（1°単位で調節可能）

Ⅵ. SPEED
運動中のスピード（km／h）を表示します。
※速度の調節幅:1.0〜12.0km/h
（0.1km／h単位で調節可能）

Ⅶ. KCAL
運動中の消費カロリー（kcal）を表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

Ⅷ. DIST
走行距離（km）を表示します。

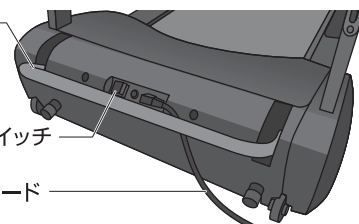
Ⅸ. プログラムNo.
運動中のプログラムNo.を表示します。

⚠ 注 意 ボタン操作の際は強くボタンを押さないでください。キズや破損の原因になります。

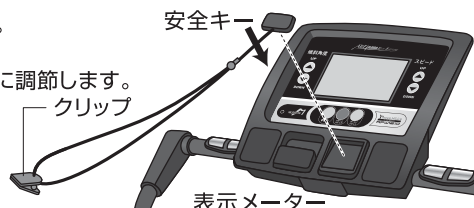
表示メーターの設定及び操作方法（クイックスタート）

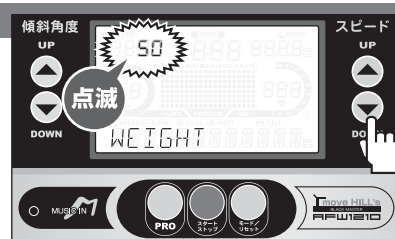
1 電源を入れます

●ロックバーが最後まで下がっている事を確認してください。
●電源コードをコンセントに差し込みます。
●本体メインスイッチをONにしてください。
　※「ピッ」と音が鳴り、メーターに電源が入ります。

⚠警告
必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破裂し重大な事故を引き起こす原因になります。1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はおやめください。

2 安全キーをセットします

●安全キーを表示メーターパネル上の「安全キーセット位置」に設置します。
●安全キーのグリップを腰など外れにくいところに装着します。
●安全キーのひもの長さは、走行エリアから出ると安全キーが外れるくらいに調節します。
※ひもを引っ張っても、グリップが外れないことを確認してください。

⚠注意
本製品は差し込み式の安全装置により、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うとき、必ず安全キーを装着してください。

3 体重を入力します

【速度調節ボタン】を押して、体重（20〜90kg）を入力します。
▼
【モード／リセットボタン】を押して決定してください。
➡ 決定すると次へ進みます。

4 年齢を入力します

【速度調節ボタン】を押して、年齢（10〜99歳）を入力します。
▼
【モード／リセットボタン】を押して決定してください。
➡ 決定すると次へ進みます。

5【スタート／ストップボタン】を押してトレーニングを開始します

●3→2→1のカウントダウンが表示されます。
●カウントダウン後、ゆっくりと走行ベルトが動き始めるので、それに合わせて歩き始めてください。
●ディスプレイ表示は、カウントアップしていきます。

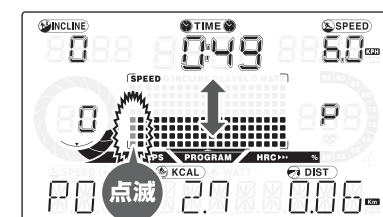
⚠注意
走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。
本機の始動時には、両足を走行板左右のサイドステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

6【速度調節ボタン】を押して速度を変更することができます

●トレーニング中に、【速度調節ボタン】を押すと走行速度の変更ができます。
●走行速度の調節幅：1.0〜12.0km/h　※0.1km/h単位で調節可能。

⚠注意
速度の調節をするときは、必ず片手でハンドルを持った状態で行ってください。
また、無理のない速度で運動をしてください。

●運動中、メーター中央部で速度の変化が確認できる【SPEED表示】と角度の変化が確認できる【INCLINE表示】を交互に表示することができます。

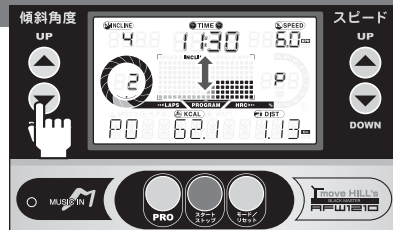
■【SPEED表示】について
運動中の速度の変化を表示します。現在、運動中の速度（列）が赤色で点滅します。
速度の履歴は黄色で点灯します。
⇒進行状態に合わせて、運動時間1分間ごとに、点滅している列が1列目から20列目まで移動していきます。
　点滅している列が20列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。
⇒目標時間を設定している場合には、設定した時間を20分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、
　1列目から20列目まで移動していきます。
【プログラム選択ボタン】を押すと【SPEED表示】から【INCLINE表示】に切り替わります。
※【INCLINE表示】については次項を参照ください。

次ページ「7【角度調節ボタン】を押して傾斜角度を変更することができます」へ

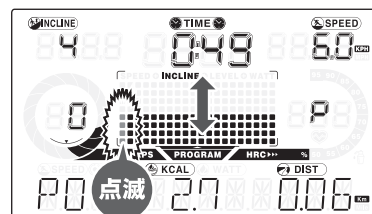
表示メーターの設定及び操作方法（クイックスタート）

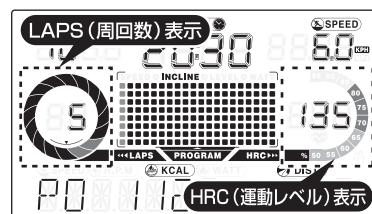
7【角度調節ボタン】を押して傾斜角度を変更することができます

●トレーニング中に、【角度調節ボタン】を押すと傾斜角度の変更ができます。
●表示メーターにデッキ（走行面）の現在の角度が表示されています。
　目安としてお使いください。
●傾斜角度の調節幅：0°～4° ※1°単位で調節可能。

⚠注意
●傾斜角度の調節は停止中、【プログラムP1～P5で運動中】では調節できません。
●ボタン操作をするとき、必ず片手でハンドルを持った状態で行なってください。

●運動中、メーター中央部で速度の変化が確認できる【SPEED表示】と角度の変化が確認できる【INCLINE表示】を交互に表示することができます。

■【INCLINE表示】について
運動中の角度の変化を表示します。現在、運動中の角度（列）が赤色で点滅します。
角度の履歴は黄色で点灯します。
⇒進行状態に合わせて、運動時間1分間ごとに、点滅している列が1列目から20列目まで移動していきます。
　点滅している列が20列目までいくと、再び1列目から点滅していきます。
⇒目標時間を設定している場合には、設定した時間を20分割し、経過時間に合わせて点滅している列が、
　1列目から20列目まで移動していきます。

【プログラム選択ボタン】を押すと【INCLINE表示】から【SPEED表示】に切り替わります。
※【SPEED表示】については前項を参照ください。

⚠注意
モーターの性質上、モーターに過度の負荷がかかりますので、電動昇降機能の連続運転はお止めください。一度電動昇降機能を使用されましたら、最低でも1分間は昇降機能を使用しないでください。（走行には影響ございませんので、走行機能は引き続きご使用ください。）

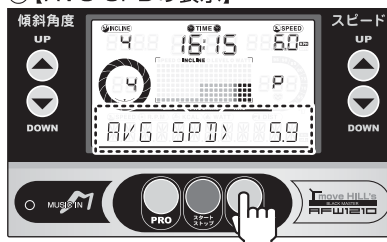
■ LAPS（周回数）表示について
ディスプレイの左中央には、400mのトラックがイメージ表示され、走行距離に合わせてイルミネーションが変化していきます。
また、トラック1周（400m）を周回する毎にLAPS（周回数）がカウントアップされていきます。
※周回数が変わればイルミネーションのカラーが違う色に変わります。

■ HRC（運動レベル）表示について
ディスプレイの右中央には、心拍数（拍/分）を表示し、心拍数による運動レベル（%）を10段階でイルミネーションで表示します。

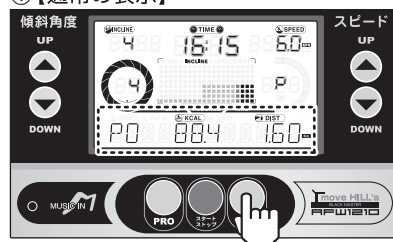
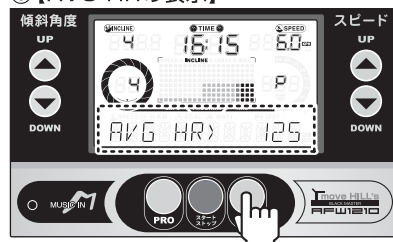
運動レベルの目安（%）
黄エリア(50／55／60／65%)････脂肪燃焼や健康づくりに最適なエリアです。
緑エリア(70／75／80%)････体力アップに最適なエリアです。
赤エリア(85／90／95%)････競技レベルの向上、アスリートに最適なエリアです。

※心拍数が正しく測定されていない場合は、運動レベル（%）は表示されません。

⚠注意
体力レベルには、個人差がありますので、あくまでも運動レベルの目安としてご利用ください。

■ AVG SPD（平均スピード）とAVG HR（平均心拍数）の表示方法
運動中に【モード/リセットボタン】を押すとAVG SPD（平均スピード）、もう一度押すとAVG HR（平均心拍数）を表示させることができます。

①【通常の表示】
　【プログラムNo.／カロリー／距離】を同時に表示しています。
　　▼【モード/リセットボタン】を押すと
②【AVG SPDの表示】
　運動中の平均スピードを表示します。
　　▼【モード/リセットボタン】を押すと
③【AVG HRの表示】
　運動中の平均心拍数を表示します。
※【モード/リセットボタン】を押すたびに繰り返し、表示を切り替えます。

①【通常の表示】

②【AVG SPDの表示】

③【AVG HRの表示】

8【スタート／ストップボタン】を押してトレーニングを終了します

●トレーニングを終了するには任意に【スタート／ストップボタン】を押します。
※【モード／リセットボタン】を長押しすると、初期画面に戻ります。
※【プログラム選択ボタン】を長押しすると、トレーニングメニューの選択画面に戻ります。

表示メーターの設定及び操作方法（マニュアルモード）

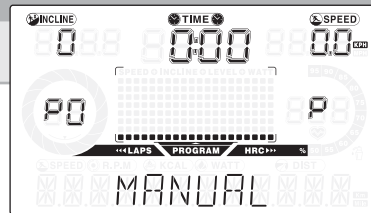
マニュアルモード:特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。
最初に説明したトレーニングは速やかにトレーニングを開始するものでしたが、運動時間や距離もしくはカロリーを設定することで、自分に合ったトレーニングを行うことができます。

1 電源を入れ、安全キーをセットし、体重・年齢を入力します（※詳しくはP8を参照ください。）

2 トレーニングメニューの選択

【プログラム選択ボタン】を押し、トレーニングメニューの中から「P0」MANUALを選びます。

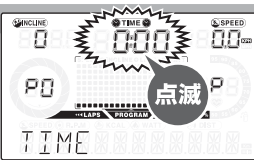
【モード／リセットボタン】を押すと、次へ進みます。

そのままスタートする場合

3 必要な項目を選択・設定

【モード／リセットボタン】を押すたびに　「時間」→「距離」→「カロリー」と点滅する項目が切り替わっていきます。
設定したい項目を選び、【速度調節ボタン】を使って目標値が入力できます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1 時間の設定

【モード／リセットボタン】を押し、「時間」表示が点滅している状態にします。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

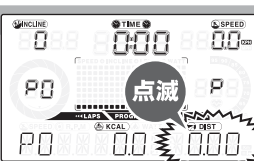
【速度調節ボタン】を押し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

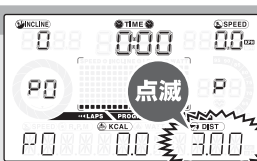
【モード／リセットボタン】を押すと、次へ進みます。

3-2 距離の設定

【モード／リセットボタン】を押し、「距離」表示が点滅している状態にします。

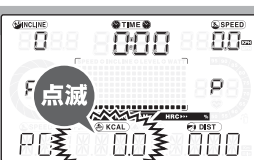
距離設定画面

3-2-2 目標距離の入力

【速度調節ボタン】を押し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

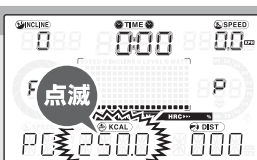
目標距離入力画面

【モード／リセットボタン】を押すと、次へ進みます。

3-3 カロリーの設定

【モード／リセットボタン】を押し、「カロリー」表示が点滅している状態にします。

カロリー設定画面

3-3-2 目標カロリーの入力

【速度調節ボタン】を押し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モード／リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面へ戻ります。

4 トレーニングの開始

【スタート／ストップボタン】を押して運動を開始します。

■運動中の表示の切り替えについて

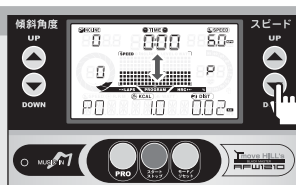
- 【プログラム選択ボタン】を押すと【SPEED表示】から【INCLINE表示】に切り替わります。

※【プログラム選択ボタン】を押すたびに繰り返し表示を切り替えます。

- 【モード/リセットボタン】を押すと【AVG SPD（平均スピード）】、もう一度押すと【AVG HR（平均心拍数）】を表示させることができます。
【プログラムNo.／カロリー／距離】⇒【AVG SPDの表示】⇒【AVG HRの表示】

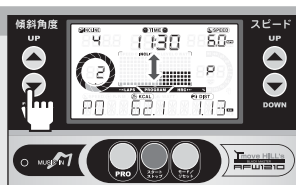
※【モード/リセットボタン】を押すたびに繰り返し表示を切り替えます。

4-1 速度の調節

運動中に【速度調節ボタン】で速度の調節が行えます。

速度調節画面

4-2 角度の調節

運動中に【角度調節ボタン】で角度の調節が行えます。

角度調節画面

5 トレーニングの終了

【スタート／ストップボタン】を押して運動を終了します。
※安全キーをはずす事によって停止させる事もできます。

- 手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。ただし、【距離】・【カロリー】に関しては目標値に達成していなくても運動開始後60分で停止します。

6 【モード／リセットボタン】の長押しで初期画面に戻る

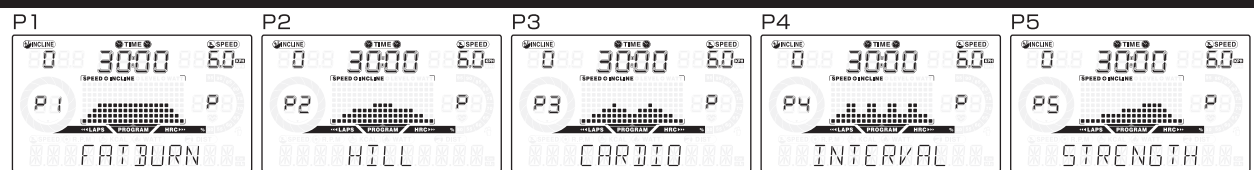
【モード／リセットボタン】を長押しすると、初期画面に戻ります。

※【プログラム選択ボタン】を長押しすると、トレーニングメニューの選択画面に戻ります。

初期画面

表示メーターの設定及び操作方法（プログラムモード）

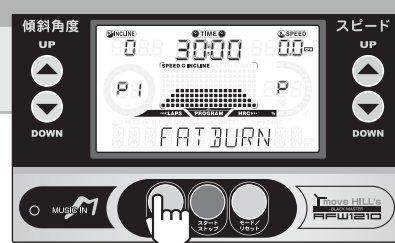
プログラムモード:5種類の変化に富んだプログラムからお好みのプログラムを選択してトレーニングするモードです。

下記の5種類のプログラムからお好みのプログラムを選ぶことができ、運動時間の目標設定や、プログラムの最高速度が設定できるので、自分の体力レベルに合わせてトレーニングが行えます。

1 電源を入れ、安全キーをセットし、体重・年齢を入力します（※詳しくはP8を参照ください。）

2 トレーニングメニューの選択

【プログラム選択ボタン】を押し、トレーニングメニューの中から「P1～P5」のお好みのプログラムを選びます。

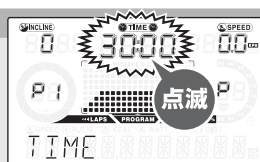
【モード／リセットボタン】を押すと、次へ進みます。

そのままスタートする場合

3 必要な項目を選択・設定

【モード／リセットボタン】を押すたびに　「時間」→「最高速度」と点滅する項目が切り替わっていきます。
設定したい項目を選び、【速度調節ボタン】を使って目標値が入力できます。

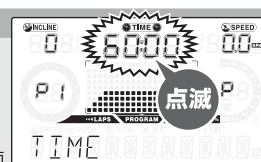
【モード／リセットボタン】を押すと、次へ進みます。

3-1 時間の設定

【モード／リセットボタン】を押し、「時間」表示が点滅している状態にします。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【速度調節ボタン】を押し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モード／リセットボタン】を押すと、次へ進みます。

3-2 最高速度の設定

【モード／リセットボタン】を押し、「最高速度」表示が点滅している状態にします。

最高速度設定画面

3-2-2 最高速度の入力

【速度調節ボタン】を押し、最高速度を入力します。

最高速度入力画面

【モード／リセットボタン】を押すと、トレーニングメニュー選択画面へ戻ります。

4 トレーニングの開始

【スタート／ストップボタン】を押して運動を開始します。

■運動中の表示の切り替えについて

● 【プログラム選択ボタン】を押すと【SPEED表示】から【INCLINE表示】に切り替わります。

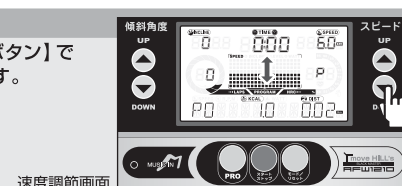
※【プログラム選択ボタン】を押すたびに繰り返し表示を切り替えます。

● 【モード/リセットボタン】を押すと【AVG SPD（平均スピード）】、もう一度押すと【AVG HR（平均心拍数）】を表示させることができます。
【プログラムNo.／カロリー／距離】⇒②【AVG SPDの表示】⇒【AVG HRの表示】

※【モード/リセットボタン】を押すたびに繰り返し表示を切り替えます。

4-1 速度の調節

運動中に【速度調節ボタン】で速度の調節が行えます。

速度調節画面

【注意】
プログラムモードを選択してトレーニングしている場合、傾斜角度の調節が行えません。

5 トレーニングの終了

【スタート／ストップボタン】を押して運動を終了します。
※安全キーをはずす事によって停止させる事もできます。

●手順3で設定した「時間」の目標値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6 【モード／リセットボタン】の長押しで初期画面に戻る

【モード／リセットボタン】を長押しすると、初期画面に戻ります。

※【プログラム選択ボタン】を長押しすると、トレーニングメニューの選択画面に戻ります。

初期画面

表示メーターの設定及び操作方法（プログラムモード）

ご使用前の注意／始動時・使用時の注意

ご使用前の注意（安全の為毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

（走行ベルトの確認）輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ず、ベルトがたるんでいないかご確認ください。

●確認方法
低速（1km/h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えて滑らないか確認してください。

●調整方法
ベルトの調整方法はP13「走行ベルトの調整方法」をご参照ください。

（停止時のタイミング）運動中に【スタート／ストップボタン】を押した時や「安全キー」をはずした時にどの程度で止まるのかをご使用前に確認してください。

●運動中に「スタート／ストップ」ボタンを押した場合・・・

●安全キーをはずした場合・・・

⚠ 始動時・使用時の注意

安全キーは緊急停止時に取り外すものです。クリップを腰のあたりに取り付けます。

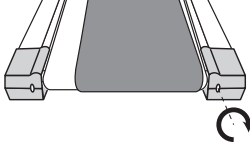
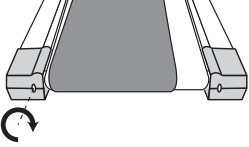
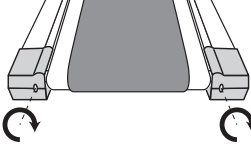
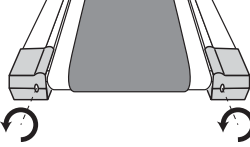
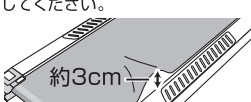
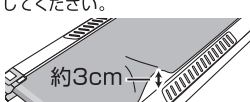
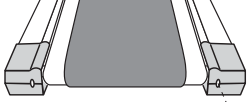
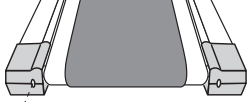
走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。

本機の始動時には、両足を走行板左右のサイドステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

操作ボタンから離れてしまうと速度調節ボタンやストップボタンに手が届かなくなる場合がありますので操作できる距離で運動を行なってください。

走行速度が速くなるほど走行ベルトのスピードが速くなります。歩く速度が追いつかなくなってきたら駆け足に、それ以上になった場合は走ることが必要になります。慣れないうちはハンドルをもって歩くような速度から始めましょう。

走行中、走行ベルト以外の場所を踏むと転倒の恐れがありますので、走行ベルトの上を真っ直ぐ歩くまたは走るようにしましょう。

⚠ 注意 （使用時のロックバーについて）

ご使用前には必ずロックバーを下方に押し下げて、本体ががたつかない様に固定してください。

ご使用前の注意 始動時・使用時の注意

走行ベルトの調整方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りやベルトの縁が擦れている場合があります。
その時は下図のように本体後方にあるベルト調整ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りを調整してください。

ベルトが右に寄る場合

①右側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②走行ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。

③走行ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合は
この作業を繰り返します。

④走行ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。

ベルトが左に寄る場合

①左側の調整ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②走行ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。

③走行ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合は
この作業を繰り返します。

④走行ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調整ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調整ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。

ベルトがたるんでいる場合

①左右の調整ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。

②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでも走行ベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまで
この作業を繰り返します。

ベルトが張り過ぎている場合

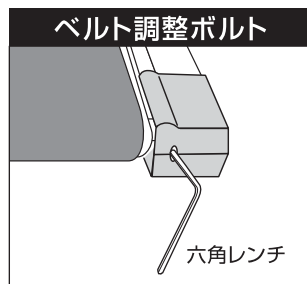
①左右の調整ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。

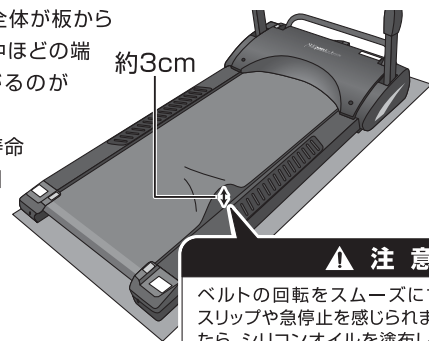
②調整後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでも走行ベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまで
この作業を繰り返します。

ベルトの調整後は空回しを行い、走行ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調整を手順①から行ってください。

ベルト調整ボルト

※ 適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるのがちょうど良い状態です。
あまりピンと張りすぎると、ベルトの寿命を縮めるばかりかベルト切れの原因にもなりますのでご注意ください。

約3cm

⚠ 注 意

ベルトの回転をスムーズにする為、ベルトのスリップや急停止を感じられますようになりましたら、シリコンオイルを塗布してください。
（P14「シリコンオイルの塗布について」参照）
※付属のシリコンオイルをご使用ください。
※シリコンオイルがなくなった場合は、お近くのホームセンターなどでお買い求めください。

■ 走行ベルトの継ぎ目について

走行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 注 意 ベルトが動いている状態では危険ですので、電源を切ってから調整ボルトを回してください。

⚠ 注 意 運動中及び機械の移動・調整の際には、必ず水平な場所で付属のマットを敷いて行ってください。

⚠ 注 意 ホイール部分は非常にデリケートで精密にできています。ベルトが片寄ったままの歩行、本体が左右に激しく揺れる程の走行は絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。

⚠ 警 告 運動中は絶対にホイール部分やローラーなど駆動部分には触らないでください。巻き込まれる恐れがあり、大変危険です。

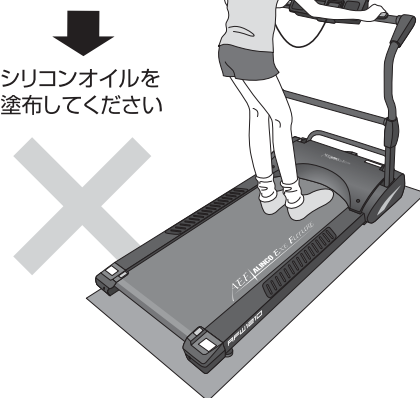
※走行ベルトは消耗品です。交換用パーツ（有償）は弊社代理店にてお取り寄せできます。

走行ベルトの調整後は、P12「ご使用前の注意」の内容と、P14「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ず確認してください。

シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板故障・ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスを行ってください。

確認作業 1

- □ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはないですか？
- □ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

⚠ 注 意

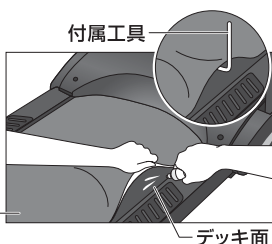
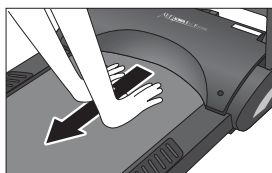
人力でベルトを回した時には、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）ベルトの回転に抵抗があっても、人力で回る分には問題ありません。

確認作業 2

- □ 走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗ってください。シリコンオイルの一回の塗布量は、付属のシリコンオイルのボトル約1/2程度が目安です。

● シリコンオイルの塗布方法

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれから行ってください。）

※走行ベルトが持ち上げにくい場合は、付属工具を使い持ち上げるようにしてください。

その後、人が乗っていない状態で走行ベルトを低速で回転させて、ベルト表面を手で押さえながら、デッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

確認作業 3

- □ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることを確認してください。

シリコンオイルの塗布についての注意点

- ●出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。 ⇒ 購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はございません。
- ●シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。 ⇒ シリコンオイルを多量に塗布されると、駆動部タイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因になります。

シリコンオイルの塗布量・時期の目安

シリコンオイルの1回の塗布量は、ボトル約1/2程度が目安です。
シリコンオイルの塗布時期は、4～6ヶ月毎が目安となります。

お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れしてください。

⚠ 警 告 お手入れの際には、必ずメインスイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いてください。

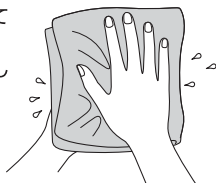
■ 本　体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。
■ メーター ： 乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。
■ ホイールカバー内 ： 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

⚠ 注 意 走行ベルトの下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

グリップセンサー使用上の注意／音楽プレーヤーの接続方法／故障かな?と思う前に

【グリップセンサー】

汗などで濡れた手でさわらない

グリップセンサーは汗などで手が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

●このメーターは、医療用具ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

音楽プレーヤーの接続方法

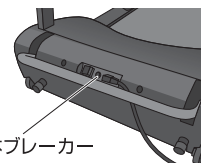
本製品に手持ちの音楽プレーヤーを接続していただくと表示メーターのスピーカーよりお好みの音楽を流すことができます。入力用ジャックはMP3プレーヤーなどの様々な音楽プレーヤーに対応できます。

1.付属しているスピーカーケーブルを用意します。
2.表示メーターのスピーカーケーブル差込口にスピーカーケーブルを差し込みます。
3.スピーカーケーブル差込口に接続したスピーカーケーブルにお手持ちの音楽プレーヤーのイヤホンジャックにつなぎます。
4.音楽プレーヤーを操作して再生します。
5.接続が完成した音楽プレーヤーは表示メーター内の音楽プレーヤー用ポケットに収納します。

⚠注意

音楽プレーヤーを操作する場合は、運動を一時中断して走行ベルトが止まったのを確認してから行ってください。

■ 故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状		チェック箇所
●走行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合）	➡	○走行ベルトを張ってください。（P13走行ベルトの調整方法参照） ○走行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイル（シリコンスプレー）を塗布してください。（シリコンオイル、シリコンスプレーはお近くのホームセンターなどで市販されています。）
●異音がする場合	➡	○各部のネジのゆるみを確認してください。 ○走行ベルトの片寄りを確認してください。（P13走行ベルトの調整方法参照）
●正常な表示が出ない場合	➡	○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 ○「KEY SET」と表示される場合は安全キーが正常にセットされているか確認してください。
●表示メーターのボタンを押しても受け付けない場合	➡	○操作手順を確認してください。 ○ボタンをしっかり押していますか。 ○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。
●モーターが回らない場合	➡	○ご使用されているコンセントのブレーカーを確認してください。 ○メインスイッチ横の本体ブレーカーを押してみてください。 ○本体メインスイッチがONになっていますか? ○安全キーは正しくセットされていますか? ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか?（P8以降の操作方法をもう一度ご確認ください。） 本体ブレーカー
●スピードが上がらない	➡	○室温が低いとモーターが温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですがサービスセンターまでお電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

簡単操作早見表

コンセントに電源プラグを差し込みます

本体メインスイッチを入れます

安全キーをセットします

体重・年齢を【速度調節ボタン】で入力、【モード／リセットボタン】で決定します

すぐにトレーニングを始めたい場合（クイックスタート）

【プログラム選択ボタン】でお好みのプログラムを選びます

マニュアルモード　P0
目標値を設定しながら自由に運動が行えます

■項目を設定する場合
【モード／リセットボタン】を押し、
【時間】
【距離】
【カロリー】
を選択します

プログラムモード　P1～P5
変化に富んだ5種類のプログラムから選べます

■項目を設定する場合
【モード／リセットボタン】を押し、
【時間】
【最高速度】
を選択します

【速度調節ボタン】で各項目の数値を入力し、【モード／リセットボタン】で決定

【スタート／ストップボタン】を押して運動開始（カウントダウン後、走行ベルトが動き出します）

【速度調節ボタン】で任意に速度を変更できます

【角度調節ボタン】で任意に角度を変更できます

【スタート／ストップボタン】を押して運動終了

目標時間や距離などの目標に到着すると自動的に停止します
ただし、【スタート／ストップボタン】を押すと運動は強制的に終了できます

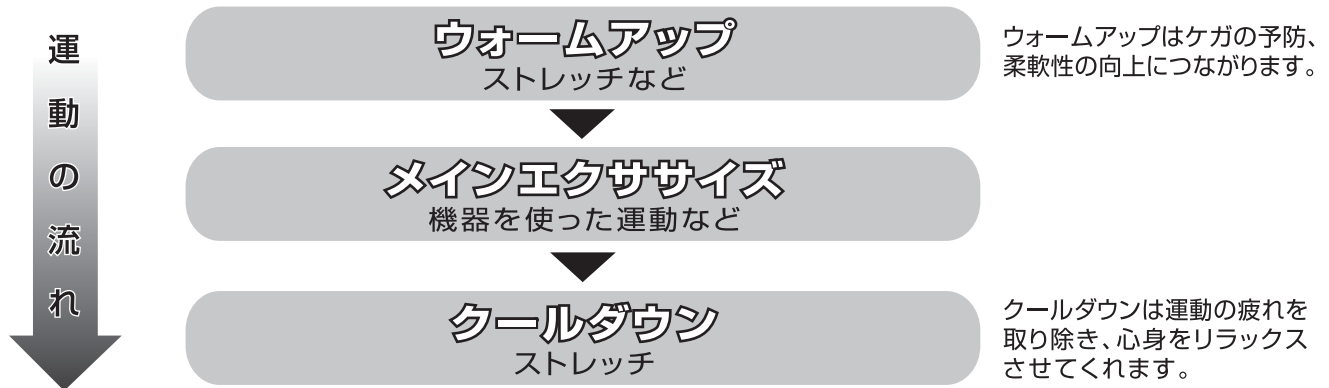
お疲れ様でした。本体メインスイッチを切って、電源プラグを抜いてください

※オールリセットされる場合は【モード／リセットボタン】を長押しし、初期画面に戻してください。

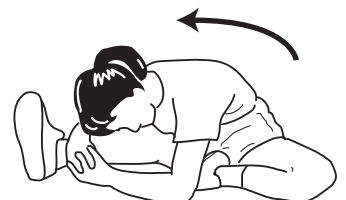
プログラムモードのイメージ

プログラムのイメージ　下記の5種類のプログラムから、お好みのトレーニングが選べます。

トレーニングについて

アルインコフィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

ストレッチ例　運動前後に必ず行ってください。

クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかにわかれます。

目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133～113	22～19
20	200	130～110	22～18
30	190	124～105	21～18
40	180	117～ 99	20～17
50	170	111～ 94	19～16
60	160	104～ 88	17～15
70	150	98～ 83	16～14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55～65%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的 ② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数（1分間）	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174～133	29～22
20	200	170～130	28～22
30	190	162～124	27～21
40	180	153～117	26～20
50	170	145～111	24～19
60	160	136～104	23～17
70	150	128～ 98	21～16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65～85%)を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の脈拍を測ることで計算していただけます。

{(220ー年齢)ー安静時心拍数}× 0.55(体脂肪の燃焼が目的) / 0.65(心肺機能向上が目的) ＋ 安静時心拍数=運動の目標心拍数

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安にはじめ、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも脈拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。